8°
Med.
1475

...thek Regensburg

...ed. 1475

Daisen-berger

Die Kunst
lange gesund und vergnügt zu leben.

Nach
Cornaro und Hufeland
bearbeitet
von

Joh. Mich. Daisenberger,
Bürger und Buchhändler in Augsburg und Regensburg,
Verfasser der neuesten Geographie und des Handlexikons vom Königreiche Baiern, der Auswahl der schönsten Stellen aus klassischen Authoren, — der Auswahl neuer Erfindungen in der Oekonomie, Haus- und Landwirthschaft ꝛc. ꝛc.

Auch
als ein nützliches Preisebuch
für
die Jugend, und die Feyertagsschüler
zu gebrauchen.

Regensburg, 1816.
In der Daisenberger'schen Buchhandlung.

435/39

Kreisbibliothek Regensburg

Die Kunst
lange gesund und vergnügt zu leben.

Ein Hauptwunsch der Menschheit war von jeher langes vergnügtes Leben. Der strenge Theolog lächelt über solche Unternehmungen und behauptet, daß jedem Geschöpf sein Ziel bestimmt ist. Der Philosoph, daß man das Leben durch die rechte Anwendung unendlich verlängern kann. Die Quaksalber hingegen, daß kein sicherers Mittel sey, alt zu werden, als zur rechten Zeit Ader zu lassen, zu purgiren u. dergl. Ich selbst bin mit dem Philosophen verstanden, da ich handgreiflichen Beweis zu haben glaube, daß er allein recht hat. Das Geschöpf, welches falsch lebt, wird früh zerstört! — so ruft uns die Erfahrung zu.

Meine Absicht ist nicht, hierüber mehr als das Nothwendigste zu sagen, denn grosse, ausführliche und vortrefliche Werke haben wir

ohnehin schon von Cornaro und Hufeland. Allein sie sind für den Bürger und gemeinen Mann entweder zu kostspielig oder zu lang. Da ihm wenig Zeit zum Lesen bleibt: so vergißt er den Anfang lange wieder, bis er damit ans Ende kommt.

Selbst ohne Genuß und Freuden des Lebens, behält der Gedanke zu leben noch Reitz. Kein Wunder also, wenn über dasselbe jeder Mensch gerne etwas hört oder liest.

Schon unter den Griechen und Römern verfiel man auf künstliche und unnatürliche Mittel diesen Zweck zu erreichen. Hippokrates und alle damaligen Philosophen und Aerzte wußten nichts Besseres anzurathen als Mässigkeit, Genuß der freyen und reinen Luft, Bäder und vorzüglich das tägliche Reiben des Körpers und Leibesübungen, und man brachte es wirklich auf eine grosse Vollkommenheit. Ein gewisser Herodinis nöthigte seine Patienten sogar spazieren zu gehen und sich reiben zu lassen, und er hatte das Glück, dadurch so vielen schwächlichen Menschen das Leben zu verlängern, daß ihm Plato den Vorwurf machte: Er habe sehr ungerecht gegen diese armen Menschen gehan-

delt, daß er ihnen ihr sterbendes Leben bis ins Alter verlängert habe. Plutarch — schließt seine auch für unsere Zeiten noch giltige Regeln: den Kopf kalt und die Füsse warm halten, anstatt bei jeder Unpäßlichkeit gleich Arzneyen zu gebrauchen, lieber erst einen Tag fasten und über den Geist nie den Leib zu vergessen. Der berühmte Boerhave ließ einen alten Amsterdamer Bürgermeister zwischen zwey jungen Leuten schlafen, und versichert der Alte habe dadurch sichtbar an Munterkeit und Kräften zugenommen. Wenn man bedenkt, was das Auflegen lebendiger Thiere auf schmerzhafte Uebel; so wie was der Lebensdunst frischaufgeschnittener Thiere auf gelähmte Glieder vermögen: so scheint seine Methode nicht verwerflich zu seyn. Paracelsus, Kagliostro, Thurneysen und Konsorten verdienen keine Erwähnung.

Desto schätzbarer muß uns das Andenken an Hrn. Cornaro seyn, da er sich so glücklich herauszuwinden und die Kunst das Leben zu verlängern auf dem Weg der Natur und Mässigkeit wirklich zu finden wußte. Er war es, der durch die einfachste und strengste Diät, und durch die Beharr-

lichkeit in derselben sich ein so glückliches und hohes Alter verschaffte und der Welt ein tröstliches lehrreiches Beispiel hinterließ.

Ludwig Cornaro war ein vornehmer reicher italienischer Edelmann, der 1566. zu Padua in einem über hundert Jahr hinaufgebrachten Alter starb, — so starb, wie es eigentlich der Wille der Natur ist, daß die Geschöpfe ihr Erdenleben verlassen sollen, — sanft, ohne Qual, vielmehr mit der wohlthuenden Empfindung, die man hat, wenn man einschläft. Und doch war dieser Cornaro in seiner Jugend ein erklärter Wüstling. Sein vornehmer Stand, sein großes Vermögen, sein fähiger Geist, sein feuriges Temperament, — die ihm hätten Mittel seyn sollen, ein vortrefflicher brauchbarer junger Mann zu werden, — waren nur, wie das auch bei uns eine sehr gewöhnliche Sache ist, Verführer, die ihn zu einem, in allen Wollüsten umherschwelgenden Taugenichtse machten *). Wie alle solche Wüstlinge glaubte auch er, seiner Natur Trotz bieten zu können,

*) Wer ihm hierinn nachfolgt — wird schwerlich das vierzigste Jahr erreichen, wie uns eine Menge Beyspiele lehren.

weil sie die Verbrechen nicht an der Stelle bestrafte; allein die Strafe der Natur bleibt niemals, niemals aus, obgleich sie bisweilen verzögert wird. Die guten Körperkräfte Cornaros hatten ihn so ziemlich geschützt, bis gegen sein fünf und dreyßigstes Jahr. Gewöhnlich ist dies der Zeitpunkt, wo sich die natürlichen Folgen unvernünftiger Lebensart, eine nach der andern, richtig einstellen, und von wo an der vorher so übermüthige Uebertreter der Vernunftgesetze, der freche Spötter der Aerzte und ihrer Kunst, schmerzliche Buße thun muß, und nun bis an sein elendes Ende oft gar nicht aus den Händen — gewinnsüchtiger — Aerzte kommt. Cornaros Zustand war derselbe. Er bekam den Magenkrampf, bekam die Gicht, wurde von einem schleichenden Fieber ausgedorrt, und der allen Verwüstungen trotzende Körper war überall baufällig und nichts mehr werth. Nun sollten Aerzte und Arzneyen helfen; aber der Unglückliche machte die sehr gewöhnliche Erfahrung, daß Aerzte durch Arzneyen sehr wenig vermögen, wenn die Natur nicht selbst hülfreiche Hand leistet. Einen so verdorbenen und seiner Zerstörung so sehr entgegen

eilenden Körper durch Arzneymittel gesund machen wollen, ist ein eben so vergebliches Unternehmen, als ein Haus, das seit langer Zeit allen Anfällen von Stürmen und Wettern ausgesetzt und seinem Einsturze nahe ist, durch einige untergelegte Mauersteine wieder zu einem guten wohnbaren Hause zu machen. Cornaro hatte das Glück, vernünftige Aerzte zu treffen, die ihm die Hoffnung, durch Arzneyen gesund zu werden, geradezu benahmen, und ihm die Weisung gaben, daß in einer strengen, mässigen und ordentlichen Lebensart ganz allein noch Rettung und Heil für ihn übrig sey. Allein Cornaro hatte, wie alle dergleichen Menschen, die an die Wollust der Sinne und besonders des Gaumens gewöhnt sind, keine Neigung auf den Rath dieser treuen aufrichtigen Männer zu hören. Er gebrauchte Arzeney, und bekümmerte sich um die empfohlene gute Lebensordnung gar nicht. Es schien ihm noch immer gar zu hart, seinen vorigen Neigungen abzusagen, und er gesteht selbst, daß er seine Aerzte hintergangen, und seine fortgesetzte heillose Lebensart ihnen nicht entdeckt habe. So toll kann ein Mensch seyn, selbst ein Mensch, der sehnlich

nach der Befreyung von seinen Uebeln verlangt, so unvernünftig, daß er sich selbst betrügen, daß er die Rettung zwar wünschen, aber die Mittel selbst verwerfen kann. Cornaro blieb ein Sklave seiner Unvernunft und ein Opfer seiner Leiden, bis in sein vierzigstes Jahr. Die Zuversicht zu den Arzeneymitteln wurde durch die Erfahrung nun endlich schwach, und die Aufmerksamkeit auf das einzige übrige anempfohlene Rettungsmittel, die Diät, wurde nun so stark, daß sie den Kranken antrieb, wenigstens einen Versuch zu machen, besonders da die Aerzte ihm die traurige Versicherung gaben, daß sein Zustand in einiger Zeit völlig hülflos und der Tod unvermeidlich seyn werde. — Alle Menschen, die noch nicht genug gelebt haben, fürchten den Tod über alles, so daß man gewissermassen die Furcht vor dem Tode als ein Kennzeichen annehmen kann, daß ein Mensch noch nicht genug gelebt habe. Cornaro hörte das Urtheil seiner Aerzte mit Entsetzen, und da er nicht läugnen konnte, vielmehr sich selbst überzeugt hatte, daß ein unvernünftiges wüstes Leben theils überall nachtheilig, theils auch besonders die Quelle seiner eigenen Lei-

den sey, so machte er zuförderst den ganz natürlichen Schluß: daß ein vernünftiges ordentliches Leben überhaupt wenigstens das Gegentheil von den Wirkungen einer wüsten Lebensart schlechterdings bewirken müsse. Er entschloß sich demnach ernstlich, eine strenge ordentliche Lebensart, wie sie ihm die Aerzte gerathen hatten, anzufangen, und gesteht, daß er schon in kurzer Zeit die guten Folgen derselben empfunden, und, ehe noch ein Jahr verlaufen, von allen seinen Krankheiten ganz und gar befreyet worden sey. Froh über einen so glücklichen Erfolg seines Gehorsams gegen Vernunft und Natur blieb er auch nun dabei, und — dieser vom Rande des Grabes zurückgekehrte Wüstling, dessen körperliche Kräfte beinahe schon alle erschöpft waren, sahe die blühenste Jugend und die stärksten Männer vor sich her ins Grab taumeln; er, der einst schon der Vergessenheit des Todes übergeben zu werden reif war, sahe ganze Menschengeschlechter von der Erde verschwinden, und stand als ein hundertjähriger Greis, froh und heiter, wie ein Patriarch der Urwelt, unter einem Geschlechte, dessen größter Theil damals noch

ungeboren war, da er selbst schon zum Tode bestimmt wurde. In seinem drei und achtzigsten Jahre schrieb er sein Büchlein, worinn er diese seine Geschichte und die Folgen seiner Mässigkeit erzählt. Ein gewisser Geist der Munterkeit und des Frohsinnes ist durch die ganze Schrift ausgegossen; man wird durch den Ton, womit der heitere nüchterne Greis erzählt, und seine Lebensweise anpreis't, selbst überzeugt, daß er Recht habe, und weder Schwärmer noch Betrüger und Lügner sey. Kein Cagliostro oder sonst ein verrückter und betrügerischer Wundarzt, der durch Arzneimittel und Geheimnisse langes Leben zu bewirken sich anmaßt, redet so in Einfalt und Schmucklosigkeit, wie der gute alte Cornaro, der Nichts von dergleichen Wundermitteln empfiehlt, sondern ganz allein die Einrichtung des Lebens nach Vernunft und Natur. Es gewährt in der That ein sehr reines Vergnügen, wenn man diesen heitern Greis erzählen hört, und die Schilderungen von der Glückseligkeit in seinem hohen Alter sind gewiß ein Gemälde, daß nur ein Mensch von sehr stumpfem Gefühle ungerührt betrachten kann. Rüstig, wie ein Jüngling,

steht der alte Mann da und sagt: »Es haben Einige, die ihren Sinnen fröhnen, und dem Rathe ihrer Vernunft nicht Folge leisten, eingewendet: daß man nicht Ursache habe, sich ein langes Leben zu wünschen, weil man ein solches nach dem fünf und sechzigsten eher einen langsamen Tod als ein heiteres Leben nennen könne, und daß es nach dem siebenzigsten Jahre nichts, als Schwäche, Verdruß und Elend sey. Aber durch meine eigene Erfahrung kann ich bezeugen, daß jene Leute sich gar sehr irren, wenn ich von den Freuden und Ergötzungen erzählen werde, die mir mein Alter von drey und achtzig Jahren noch verstattet, so, daß man mich überall glücklich preist. Ich lebe immerhin gesund, und bin so munter, daß ich mich sehr leicht von gerader Erde auf ein Pferd schwingen, sehr leicht hohe Treppen und Hügel zu Fuß ersteigen kann. Ich bin immer aufgeweckt, fröhlich und vergnügt, allen Herzensbekümmernissen und lästigen Gedanken habe ich Lebewohl gesagt, und Frohsinn und Ruhe erquicken mein Herz. Ich lebe mir nicht zum Ueberdruß, sondern erwarte das Ende meiner Tage mit Heiterkeit.« Es ist vor-

trefflich zu hören, wenn er erzählt, wie ihn sein langes Leben und seine ununterbrochene Gesundheit fähig gemacht hat, wüste Landstriche zu bebauen, und mit einer Zahl Ansiedler zu bevölkern, und den glücklichen Erfolg dieser seiner Anstalten, — nicht seinen Enkeln zum frohen Genusse zu überlassen, — sondern selbst zu erleben, selbst zu sehen, selbst zu genießen. — Wie ein Bild aus dem sogenannten goldenen Zeitalter erscheint er uns, wenn er sagt: — »Man kann die Beschaffenheit meines Seelen- und Leibes-Zustandes auch daraus abnehmen, daß ich in diesem meinen drey und achtzigsten Lebensjahre ein Lustspiel geschrieben habe, voll Scherz und lustigen, die Sittsamkeit nicht beleidigenden, Einfällen. Solche Dichtungen gehören sonst nur in das Jugendalter, weil sie der Neigung desselben zur Lustigkeit gemässer sind, da hingegen ein Trauerspiel dem Alter näher liegt, des herrschenden Ernstes wegen, der nur Trauergeschichten liebt. Rühmt man einen gewissen griechischen Dichter, weil er in seinem drei und siebzigsten Jahre ein Trauerspiel schrieb, und hat man hieraus auf seinen gesunden Verstand und

lebhaften Witz geschlossen; warum sollte ein solches Urtheil nicht auch auf mich angewendet werden, da ich, zehn Jahr älter als Jener, ein Lustspiel herausgegeben habe? — Und, — fährt er fort, — damit mein Vergnügen im Alter vollkommen werde, so sehe ich, wie ich in der Reihe meiner Nachkommen gewissermassen beständig fortlebe. Ich finde zu Hause eilf Kindeskinder von einem Stamme, alle frisch und gesund, und so viel man sieht, zu Wissenschaften und guten Sitten fähig und geschickt. Ich ergötze mich an ihrem Gesange und ihrer guten Aufführung, und da ich jetzt eine so helle Stimme habe, wie nie zuvor, so pflege ich oft selbst einzustimmen.«

Bewunderung aber erregt es, wenn ein Greis von drei und achtzig Jahren den Muth haben kann, also zu reden: »Mich schrecket keine Furcht vor Krankheit, weil ich versichert bin, daß die Ursachen, aus denen Krankheiten entstehen, durch ein nüchternes, mässiges Leben, als das beste Vorbauungsmittel, gehoben werden.« Oder: — »Mein Ziel des Lebens ist mir noch nicht gesetzt! denn ich bin überzeugt, daß ich, wenn ich

Zufälle des Ungefährs ausnehme, auf keine andere Art sterben werde, als bis sich die Natur selbst auflöst, weil ich durch meine Lebensordnung dem Tode alle übrigen Zugänge zu mir versperrt habe. Dieß ist gewiß die glücklichste und wünschenswürdigste Art des Todes, wo die Natur sich gleichsam selbst auflöst, und dieses Lebens müde ist. Denn so wie sie die Bande unsers Lebens geknüpft hat, so knüpft sie sich auch wieder auf, langsam, sanft und leicht.« — Ein solcher natürlicher Tod, — meynte der glückliche Greis, komme nur nach einer langen Lebenszeit, nur nach vorhergegangener ausnehmender Schwäche der Lebenskräfte wo der Mensch nur nach und nach und in langer Zeit endlich in einen Zustand gerathe, wo er nicht mehr sehen, hören, gehen und stehen, auch seinen Verstand nur mit großer Mühe gebrauchen könne. Mit diesem Bilde natürlicher Hinfälligkeit vergleicht sich Cornaro in seinem Alter und setzt dreust hinzu: »Von allen diesen Beschwerden bin ich, wie ich wohl sehe, durch Gottes Gnade noch weit entfernt und glaube, daß meine Seele, die mit meinem Körper noch in der besten Uebereinstim-

mung sich befindet, und sowohl die Säfte des Körpers als auch Sinne und Vernunft in voller Thätigkeit erhält, ihre Hülle sobald noch nicht, vielmehr nach vielen Jahren erst, verlassen werde. Ich glaube daher den gewissen Schluß machen zu können, daß ich noch viele Jahre gesund leben, und die Reize dieser Welt genießen werde.

Diese Prophezeihung traf richtig ein. Im sechs und achtzigsten Jahre schrieb er einen zweiten Theil seiner Schrift, im ein und neunzigsten einen dritten und einen vierten, indem er eben beynahe am Ende seines Jahrhunderts sich befand, das er aber noch um vier Jahr überlebte. Die letzte Abhandlung trägt so gut wie die erste die Spuren der Geistesmunterkeit und der vollen Besinnungskraft an sich, und bezeuget die ununterbrochene Heiterkeit und Kraft des glücklichen Alten. Es ist herzlich und rührend, wenn er in dieser letzten Abhandlung in einer Stelle mit wahrer ächter Erhabenheit sagt: »Was einen Anfang gehabt hat, muß nothwendig auch ein Ende haben. Allein der Mensch muß sein Leben durch einen natürlichen Tod endigen, das ist ohne alle Quaal, — so wie

man mich wird sterben sehen, wenn mein Lebenslicht sich verzehrt.»

Ein solcher Zeuge, der eine gute Sache, nicht bloß mit Vernunftgründen, annehmlich machen will, sondern ihre Wahrheit durch eigenes großes Beispiel bestätiget, — ein solcher Zeuge, der, indem er die Glückseligkeit, die durch Gehorsam gegen Vernunft und Natur erlangt wird, prediget, immer auf sich selbst hinweist, — der sollte wohl billig vor allen andern gehört werden. Allein — man denke, wie erfinderisch der Mensch ist, wenn es darauf ankommt, Wollust, Thorheit und Unvernunft zu vertheidigen! — Dem guten Cornaro wurden, theils bey seinem Leben, theils noch immer nach seinem Tode, seine gepredigten Wahrheiten, entweder nicht geglaubt, oder zum wenigsten unterließ man nicht, ihm, wie man glaubte, mächtige Einwürfe gegen den Hauptsatz seines Evangeliums, daß nämlich die Mässigkeit allein seines hohen Alters, seiner Heiterkeit und seiner allen Zufällen trotzenden Gesundheit Schöpferinn sey, zu machen. Man sagte: dieser wunderbare Greis gehört vielleicht zu den wenigen Menschen, die mit einer gewissen

Anlage zur Unverwüstlichkeit gleich auf die Welt kommen! Solche Menschen können nicht zur Regel dienen, sie sind vielmehr Ausnahmen von der Regel! — Cornaro giebt ihnen in so weit Recht, daß er zugesteht: es gäbe Menschen, die gleichsam schon von ihrer Geburt an wieder absterben, und vermöge ihrer zu großen Schwächlichkeit kein hohes Alter erreichen können; ohne aber zu untersuchen, woher dieß komme, erklärt er es, und das mit Recht, für eine Abweichung von der Natur. Denn, sagt er, es ist nicht wahrscheinlich, daß die Natur, diese allgemeine Mutter der Menschen, nur einige unter ihren Kindern lieben, und die andern hassen sollte! — Er giebt ferner zu, daß diejenigen, die mit einer starken Natur geboren werden, die größte Fähigkeit in sich selbst tragen, ein hohes Alter zu erreichen. Von dieser Art sind alle die, die wir alt werden sehen; — sagt er, indem er einen Blick auf diesen Alten wirft, wenn sie nun auch alt sind, so sind sie zugleich siech und hinfällig! — ich, in meinem fünf und neunzigsten Jahre lebe noch frisch und gesund, bin so fröhlich und vergnügt, als ob ich erst fünf und zwan-

zig Jahre alt wäre! *) — Menschen von starker Natur, — fährt er fort, — würden, wenn sie so lebten, als ich, wenigstens mein Alter erreichen, ja, sie würden wohl hundert und zwanzig Jahre erleben. Hätte ich ein so starkes Temperament gehabt, so würde ich gar nicht zweifeln, ein solches Alter zu erreichen. Weil ich aber schwächlich geboren bin, so habe ich keine Hoffnung, daß ich viel länger als mein Jahrhundert leben werde! — Das heißt denn doch wohl: eine kühne Hoffnung sehr bescheiden ausdrücken! — Alle, setzt er hinzu, die keine stärkere Natur, als ich, haben, können durch

*) Auch ich bin mit Herrn Cornaro einverstanden. Meinem diäten und thätigen Leben verdanke ich eine beständige, dauerhafte und bessere Gesundheit, als ich sie in meinen Jugendjahren je genossen habe. Ich lauf jetzt gewöhnlich und in Einem leichter über zwey bis drey Stiegen hinauf, (immer zwey Stufen auf einen Schritt), als ich sie damals hinauf gieng. Daß ich im Sommer mit der Sonne aufstehen kann, ist mein größtes Vergnügen. Wer dies nur etliche Tage nach einander thut, der wird sich mit mir wundern, wie es möglich ist, daß so viele Menschen gerade die angenehmste Zeit verschlafen, und gleichsam nicht leben. J. M. D.

ein so mässiges Leben, wie das meinige, einerley Lauf mit mir vollenden! — Nimmt man zu diesem Geständnisse des alten Mannes, daß er nichts weniger als stark geboren sey, noch das dazu, daß er bis in sein vierzigstes Jahr ein Verderber seiner selbst war, so muß man ihn eher zu den schwächlichsten Menschen rechnen, als daß man von ihm sagen könnte, er habe sein langes Leben mehr seiner Unverwüstlichkeit als seiner Mässigkeit zu danken.

Man hat, um nur der Mässigkeit nicht die Ehre zu geben, ferner eingewendet: Es sey kein Wunder, wenn ein Cornaro beständig heiter und vergnügt leben konnte, da er ein reicher Mann war, da er seine Tage in einer frohen reizenden Gegend, auf einem schönen Rittergute zu bringen und alle seine Wünsche ohne Mühe erfüllen konnte, da ihn Sorgen der Nahrung nicht verfolgten, kein Verdruß seine Kräfte untergrub und er wahrscheinlich, theils von Natur, theils seiner Glücksumstände wegen, allen Gram in den Wind schlagen konnte.

Aber auch diese Einwürfe sind theils falsch, theils von weniger Bedeutung, und Cornaro hat selbst darauf geantwortet. Es

ist, um mässig seyn zu können, nicht erforderlich, daß man reich sey. Der Unbegüterte hat vielmehr die Mässigkeit mehr in seiner Gewalt als der Reiche. Wer mässig ist, der kann ja darum nicht mißvergnügt seyn, weil ihm das Vermögen gebricht, unmässig leben zu können. Wer darüber unzufrieden ist, daß er aus Mangel des Reichthums nicht alle Begierden befriedigen kann, der ist ja ein Unmässiger, und kann darüber gar nicht reden, ob die Mässigkeit ein Glück sey. Alle Klagen in der Welt über ungleiche Vertheilung irdischer Güter haben ihren Grund in der Unmässigkeit, in der thörigten Vorstellung, daß zum Wohlseyn und vergnügten Leben die Befriedigung aller Lüste nothwendig sey. Die Welt kann aber nie so umgeändert werden, daß Jeder so viel als der Andere hätte. Ein solcher Zustand der Welt könnte höchstens nur einen Tag dauern, und am andern Tage würden die Klügsten, die Mässigsten gewiß, und die Stärksten wahrscheinlich wieder das Mehrste haben. Der Reiche hat vor dem Unbegüterten schlechterdings keinen Vortheil voraus, wodurch er heiterer leben könnte. Die Er-

füllung aller Wünsche bringt die Glückseligkeit eines Menschen bald zum Ende, und Eckel und Ueberdruß folgen auf dem Fuße nach. Kann ein Mensch alle seine natürlichen Wünsche leicht erfüllen, und geht er bei dieser Erfüllung nicht vorsichtig zu Werke, das heißt, ist er nicht mässig, behält er nicht immer noch einige unerfüllte Wünsche zurück, so muß er sich immer neue Wünsche und Bedürfnisse erkünsteln, und wenn man dann endlich die ungeheuere Zahl von Dingen, die ein solcher Mensch zu seiner Zufriedenheit nöthig zu haben glaubt, übersieht, so muß man erstaunen. Unbegüterte Menschen, die ihrer Vernunft weniger folgen, als ihren thörigten Einbildungen, glauben dann auch, daß aller jener Schwall von Dingen, womit sich reiche Unvernünftige belasten, schlechterdings zur Glückseligkeit nöthig sey. Ein Thor läßt sich durch das Beispiel anderer Thoren verführen, und der Reiche darunter ist eben so mißvergnügt wie der Arme. Unserm Cornaro machte keineswegs der Reichthum so munter und vergnügt. Er war eher zu dieser beständigen Heiterkeit des Geistes gelangt, ehe er reich geworden war. Er sagt selbst, daß

ihn das unbeständige Glück in seiner Jugend großer Güter beraubt habe, und daß er es bloß seinem Fleiße und seiner Ehrlichkeit verdanken dürfe, wenn er seinen Erben mehr hinterlassen könne, als er selbst einst geglaubt habe. Seinen Reichthum wandte er ja auch gar nicht dazu an, um die Lüste seiner Zunge zu befriedigen: er lebte ja so, als ob er gar nicht reich gewesen wäre. Seine Speisen kann jeder fleißige arbeitsame Mensch eben so gut haben. Satt kann sich jeder essen, wenn er nur nicht verlangt, sich immer zu überessen und immer das Beste zu haben; dazu ist die Welt nicht eingerichtet. Bin ich nicht glücklich, fragt Cornaro, daß ich mehr Geschmack und Vergnügen an einem Stücke trocknen Brodes finde, als jene wollüstigen Menschen an den ausgewähltesten Leckereyen? — Allerdings sehr glücklich! Man bedenke zugleich, wie viel auch selbst ein unbegüterter Mensch, wenn er mässig im Essen und Trinken, wenn er die Freuden der Zunge für die geringsten unter den übrigen Freuden des Lebens hält, — wie viel er Mittel übrig behält, tausend andere Bedürfnisse leicht und ohne Mühe zu befriedigen! wie leicht es ihm

werden kann, besonders wenn er fleißig und arbeitsam und klug ist, sich eine grosse Anzahl von Freuden und dauerhaftern Vergnügung zu verschaffen, die der zehnmal Reichere oft entbehren muß, blos weil er den unedlen Bedürfnissen seines Gaumens nichts versagen, nichts entziehen kann und will. Für einen im Essen und Trinken mässigen, arbeitsamen und klugen Menschen ist es die leichteste Sache von der Welt, ein in jedem Betrachte glücklicher Mensch zu seyn; noch dazu, da ihn seine Mässigkeit fähig macht, weit mehr aus allen Dingen Vergnügen zu ziehen, und jede Freude viel stärker zu empfinden, als der unmässige, der nie von selbst heiter ist, sondern immer viele Anstalten nöthig hat, um es zu werden.

In einer angenehmen Gegend und im Schooße der reinen Natur wohnen zu können, wie Cornaro, ist ein grosses Hülfsmittel zur Freude des Lebens, — aber bloß für den, der Essen und Trinken für die geringeren Lebensfreuden achtet. Denn man setze doch einen Menschen, dem der Bauch sein Gott ist, in ein Paradies; er wird die unausstehlichste Langeweile darin haben, wenn er nicht zechen

und schlemmen kann; und wenn in seinem Hause nur ein reicher köstlicher Tisch gedeckt wird, so mag seinetwegen die ganze Natur um ihn her eine kahle arabische Wüste oder ein reizender Park seyn, ihm ist es gleichgiltig; oder vielmehr es ist ihm nirgends recht, nirgends ganz nach Wunsch. Man hört dergleichen Leute oft sagen: es sey ihnen unmöglich, hier oder da zu wohnen, weil es ihnen zu einsam, zu niedrig, zu hoch, und wer weiß sonst noch was ist. Könnten sie darthun, daß ihre Art zu wohnen, wirklich sie glücklich mache, so hätten ihre Worte doch noch Sinn, da sie aber dieß nur selten angeben, oder es nur auf eine Art können, die ihre Eitelkeit an den Tag legt, so sind ihre Worte blos Papagaiengeschwätz. Ein mässiger Mensch wird durch die Art, wie er wohnen muß, nicht erst heiter gemacht, er ist es durch seine Mässigkeit schon vorher, und weiß sich in jeder Lage glücklich zu machen. Ein auffallendes Beyspiel geben uns Leute, die gezwungen sind, müssig zu seyn, und in Wohnungen leben, die jedermann als das Grab der Freude verabscheuet. Ich meyne die Gefangenen, die in ihren düstern Kerkern nicht allein oft einer

beständigen ruhigen Heiterkeit, sondern auch einer ununterbrochenen Gesundheit geniessen, und oft ein hohes Alter darin erreichen.

Eben so grundlos ist der Einwurf: daß unser Cornaro nicht von Nahrungssorgen und andern Verdrüßlichkeiten sich hätte quälen lassen dürfen. Wie kann ein mässiger Mensch, der selbst durch seine Mässigkeit lustig und geschickt zur Arbeit ist, wie kann der Nahrungssorgen haben? So viel, als er bedarf, kann er in jeder Stunde sich erwerben, ohne im geringsten darüber verlegen zu seyn, ohne irgend eines Menschen Gnade nöthig zu haben. Nur der unmässige wird von diesen Sorgen gepeiniget, er sey nun reich oder arm. Er ist sich nie selbst genug, und kann ohne die Hülfe anderer Menschen niemals fertig werden. Der Gedanke, heute oder morgen dieses oder jenes Essen, dieses oder jenes Getränk entbehren zu müssen, ist ihm oft so fürchterlich, wie der Tod, manche sind im Stande, ihre Kinder und ein ganzes Haus unglücklich zu machen, ehe sie sich überwinden sollten, ihren Wein, ihren Kaffee zu lassen, oder nur den Kaffee ohne Zucker zu trinken. Der Unmässige ist ein Sklav, der Mässige

ein wahrer Freiherr, der über alle Zufälligkeiten hoch erhaben und unangetastet stehen kann.

Ohne Verdruß ist kein Mensch, der unter Menschen lebt, und gerade die Reichen haben oft den mehrsten. Auch Cornaro war nichts weniger als ein Gott, der sich über alle Folgen menschlicher Verbindungen hätte erheben können. Er saß nicht im Lehnstule hinter dem Ofen, und hatte keine Leibwache um sich her, die jede Verdrüßlichkeit hätte zurückscheuchen können. »Ich habe, sagt er, sehr oft Kälte und Hitze und andere dergleichen Beschwerden, oft auch nicht geringe Bekümmernisse ausgehalten; aber alles dieses hat mir wenig geschadet, da es doch bey andern, die nicht mässig lebten, von großem Nachtheile war. Mein Bruder und einige von meiner Familie, als sie sahen, daß ich mit einigen bedeutenden Personen in einen wichtigen Rechtshandel verwickelt war, und da sie in dieser Sache einen schlechten Ausgang für mich vermutheten, wurden durch ihre schwarze Galle, die gemeiniglich in übermässig genährten Körpern Statt findet, in eine Krankheit gestürzt, die bald so bösartig wurde, daß

sie vor der Zeit dahin sterben mußten. Ich hingegen, dem der Handel am mehrsten hätte zu Herzen gehen sollen, erfuhr kein sonderliches Ungemach davon, weil schwarzgalligte Säfte bey mir keine Freistatt fanden.«

Wenn man glaubt, daß überhaupt diese Fähigkeit ohne Nachtheil Verdruß ausstehen zu können, bey unserm Cornaro nicht, wie er sagt, aus seiner Mässigkeit, sondern vielmehr aus einem gewissen flatterhaften Leichtsinn, der über alle Schicksale leichtfertig hinwegschlüpft, geflossen sey, so höre man, was er von seinem angebornen Temperamente selbst sagt: — »Ich bin sehr gallenreich geboren, und deßhalb eigentlich sehr zum Zorne geneigt. Einst wurde ich durch die kleinste Ursache entrüstet; ich war gegen jedermann bitter, und zeigte einen großen Eigenwillen, eine gewisse Widersacherey, daß viele gute Menschen meinen Umgang deßhalb vermieden. Ich merkte aber den Schaden, den ich mir selbst zufügte, und lernte einsehen, daß der Zorn zu den wahresten und unsinnigen Thorheiten gehöre, daß er unsern Verstand in Unordnung bringe, so, daß wir uns selbst vergessen, und daß der Unterschied zwischen einem Zornigen und ei-

nem rasenden Wahnwitzigen bloß darin bestehe, daß der letztere seinen Verstand fortdauernd, jener aber nur auf kurze Zeit verloren hat. Mässiges Leben hat mich von dieser Thorheit errettet, und ich bin durch dessen Beihülfe so gelassen und sanftmüthig geworden, und habe jene Neigung so sehr überwunden, daß man nicht mehr bemerkt, daß sie mir angeboren ist.» — Nichts weniger also war Cornaro, als ein fühlloser stumpfer Phlegmatikus, und seine Zornlosigkeit war keine Wirkung träger Nerven und Säfte, sondern es war wahre, durch Mässigkeit und Oberherrschaft über seine Sinnlichkeit errungene Tugend.

Einige haben an den Lehren des guten Alten noch auszusetzen, daß er gar keine eigentliche bestimmte Vorschrift gegeben habe von dem, was man essen und was man nicht essen solle, was eigentlich schädlich, und was der Gesundheit zuträglich, und besonders zu einem langen Leben beförderlich sey. Diese Leutchen spähen immer nur nach Geheimnissen, und können sich nicht einbilden, daß ein solcher Rath, der weiter nichts als gesunde Vernunft und gar kein Wundermittelchen ent-

hält, reine Wahrheit seyn könne. Sie glauben immer, der schlaue Alte sey so eine Art von Weisensteinmacher, der sie nur mit seinen windigen Vorschlägen zum Besten habe, und das eigentliche Lebensgeheimniß verschweige. Ich kann ihnen nichts besser empfehlen, als das Büchlein des alten vernünftigen Mannes ganz und mit Bedacht durchzulesen.*) — Sie werden finden, daß der würdige Greis viel zu vernünftig war, um solche Vorschriften, wie sie verlangen, zu geben, daß er vielmehr warnet, seine Lebensregel nicht zur allgemeinen Richtschnur anzunehmen, indem der eine dieß und der andere jenes besser oder weniger vertragen könne. Er überläßt, wie billig, in Absicht der Art der Speisen, das Urtheil dem Magen eines jeden selbst; nur Mägssikeit, auch in den unschädlichsten Nahrungsmitteln, ist die Hauptsache, die er empfiehlt, und deren Vortrefflichkeit er mit seinem Wohlseyn kräftig bestätiget. Uebrigens war er wie ich kein Arzt, — eigentliche Entwickelung über natürliche Schädlichkeit dieses

*) Cornaros erprobte Mittel gesund und lange zu leben. N. A. 8. 45 kr.

oder jenes Nahrungsmittels kann man daher von ihm wie von mir nicht erwarten; — und den Kaffee, den Thee, den Brantwein kannte er damals noch nicht, so wenig als ihre fürchterliche Zerstörungen, die sie in der Natur des Menschengeschlechtes angerichtet haben. Den Kaffee mässig und ziemlich weiß, z. B. 1/3tel Kaffee und 2/3tel guten Ram geniesse ich täglich zum Frühstück, und befinde mich sehr wohl dabey.

Vorzüglich wünsche ich, daß diejenigen, die sich in soweit vernünftig betragen, daß sie einsehen, die Mässigkeit könne ihnen in ihren mancherley Leiden Hülfe schaffen, — ich wünsche, sage ich, daß sie durch eine so bedeutende Stimme, durch ein so vollgiltiges Zeugniß eines Mannes, der in seinem fünf und neunzigsten Jahre sagen konnte: ich komme mir vor, wie ein fünf und zwanzigjähriger Jüngling! — bewogen würden, nicht halb, sondern ganz vernünftig zu seyn, und eine Unart abzulegen, wodurch ihre versuchte Mässigkeit völlig zu nichts wird. Die mehrsten von diesen nämlich, wenn sie auch die Nothwendigkeit der Mässigkeit einsehen, meynen, schon Viel, schon Alles gethan zu haben, wenn

sie acht, vierzehn Tage, oder wenn es hoch kommt, vier Wochen so dabey aushalten, und nun glauben, einen vollen Ablaß und Freyzettel erhalten zu haben, worauf sie ferner ungestraft lossündigen können. Eine solche Mässigkeit ist gar keine, es giebt weder halbe noch Vierteltugenden. Wie kann ein schwächlicher Mensch hoffen, dadurch stark zu werden, wenn er einmal ein paar Tage arbeitet, und dann sich wieder auf die Bärenhaut legt? — Jene besonders, die unter dem allgemeinen Verderben ihres Magens an dem peinigenden Magenkrampfe leiden, erinnere ich, daß sie von einer solchen halben Mässigkeit gar keinen, von einer vollständigen aber allen Vortheil und ihre gänzliche Genesung zu erwarten haben. Cornaro litt einst auch am Magenkrampfe, und seiner Mässigkeit allein wich das böse Uebel. Nicht allein dieß mögen sie sich merken, sondern auch besonders noch: daß sie sich nicht anders betrachten, dürfen, als sich Cornaro betrachtete; als schwächlich, und mit zu Grunde gerichteter Gesundheit; und daß sie eben das fast immer zu erwarten haben, was er von sich selbst erzählt. Er war nämlich schon

acht und siebenzig *) Jahre alt, als er sich, besonders durch die von unüberlegter Liebe seiner Familie herrührenden Bitten, bewegen ließ, sein gewöhnliches Maas der Lebensmittel, das täglich überhaupt drey Viertelpfund betrug, um etwas zu vergrößern, weil man glaubte, daß dieß nicht hinreiche, ihn bey Kräften zu erhalten. Seine Nachgiebigkeit bekam ihm aber sehr übel; denn kaum hatte er zehn Tage seine vorige Lebensordnung verlassen, als aus dem fröhlichen heitern Manne ein schwermüthiger Krittler wurde, dem alles verdrüßlich und zuwider war, und der mit sich selbst unzufrieden lebte. Zwey Tage darauf bekam er Seitenstechen, und ein starkes hitziges Fieber, woran er über ein Monat litt. Man erwartete seinen Tod, und er gesteht, daß er es bloß der durch seine Mässigkeit schon erlangten guten Natur zuschreibe, daß ihn eine so heftige Krankheit nicht ins Grab gestürzt habe. Er war natürlich klug genug, nie zur Unzeit wieder nachgiebig zu seyn, und seine ihm so nöthige Lebensordnung nie von neuem zu überschreiten. Einem ungeschwäch-

*) Nach Hufeland 80.

ten Menschen würde, wie er selbst sagt, eine so geringe Abweichung von der einmal angenommenen Regel nicht geschadet haben; er aber war ein geschwächter Mann, wie alle diejenigen auch sind, die am Magenkrampfe leiden, und die daher eben so sehr bey der ihnen zuträglichsten Lebensordnung bleiben müssen, wenn sie nicht immer alte Schuld bezahlen wollen. Es ist kein Unglück, bey dem standhaft zu bleiben was unser Wohl so sichtbar befördert; nur, wie Cornaro selbst bekennt, der Anfang der Rückkehr ist für den armen verirrten Menschen etwas schwer. »Es ist wahr, sagt der alte Mann, ich habe es nicht ohne Mühe dahin gebracht, daß ich dem Wohlleben den Dienst aufsagte; aber ich setzte meine Gedanken fest darauf, daß man ein auch noch so schweres Unternehmen doch glücklich vollenden könne, wenn man nur immer die Hindernisse, die sich entgegen stellen, hinwegräumt. Also überwand ich meine bösen Gewohnheiten, und nahm bessere an, so daß ich jetzt strenger und mässiger wurde, als ich einst locker und unmässig war.» — Selbst jene Anstrengung, die die Rückkehr zur Vernunft und Natur anfänglich kostet,

wird bald belohnt, und ist in kurzer Zeit keine Anstrengung mehr. Wer erst einige Zeit mässig gelebt hat, hat nicht mehr nöthig gegen Unmässigkeit zu kämpfen. Seine Vernunft ist durch die Mässigkeit selbst zu stark und wach geworden, und das Gefühl des Glückes, das die Mässigkeit verschafft, ist viel zu süß, und süsser, als die Lockungen der Unmässigkeit. So schwer es war, aus dem Gewühle der Unmässigkeit sich in die schöne geebnete Bahn der Ordnung und Mässigkeit hinauf zu arbeiten, eben so schwer, ja noch viel schwerer ist es dem Mässigen, seinen errungenen Himmel zu verlassen. Man lasse sich mit dem falschen Wahn, daß man mit Abnahme der Kräfte mehr geniessen müsse, um sie dadurch zu stärken, nicht irre machen, denn die Erfahrung lehrt, daß man mit dem Alter die Nahrung eher vermindern als vermehren muß, weil mit demselben die Verdauungskräfte abnehmen, besonders wenn man zu wenig Beschäftigung hat. Hufeland behauptet, daß — Licht, Wärme, reine Luft und Wasser eigentlich die wahren Nahrungs- und Erhaltungsmittel der Lebenskraft sind, sonst wäre es nicht möglich, daß Menschen so lange

hungern, und doch ihr Leben erhalten könnten. Er führt verschiedene Beispiele an, unter andern: Ein französischer Offizier nahm sechs und vierzig Tage keine Speisen, nur ein wenig Wasser mit Brandwein zu sich; Goldfische mit Brunnenwasser in einem Gefässe lebten ohne alle Nahrung fünfzehn Monate lang, und waren noch einmal so groß geworden u. s. w. Indessen räth er, ehe man eine zu strenge Diät anfienge, einen Arzt zu konsuliren. Denn nicht jedem ist es heilsam, die Abstinenz so weit zu treiben.

Beispiele
eines erlebten hohen Alters.

Methusalem, den die Weltgeschichte als den ältesten Menschen erkennt — starb im 969sten Lebensjahre. — Hufeland und einige andere Schriftsteller — berechnen die damaligen Jahre nur à drey Monate; allein Tirins Bibelauslegung 2ter Band Seite 28, Alex. Natalis historia eccles. Tom. I. dissert. VIII. et IX. in primam mundi aetatem — setzen es ausser allen Zweifel, daß es wirklich auch Sonnenjahre waren.

Abraham, ein Mann von grosser und entschlossener Seele, dem alles nach Wunsch gieng, wurde 175 Jahre alt, sein Sohn

Isaac, ein Ruhe liebender, keuscher und stiller Mann, 180;

Jakob, ebenfalls ein Freund des Friedens, aber schlauer, nur 147;

Israel der Kriegsmann, 137;

Sarah, die einzige Frau der alten Welt, von deren Lebensdauer wir etwas erfahren haben, 127 Jahre;

Joseph, reich an Klugheit und Politik, in der Jugend bedrängt, im Alter aber hochgeehrt, 110 Jahre;

Moses, ein Mann von ausserordentlichem Geist und Kraft, reich an Thaten, aber schwach an Worten, brachte sein sorgen- und strapazenvolles Leben bis auf 120 Jahre.

Josua, der immer thätige und kriegerische Mann, wurde 110 Jahre alt;

Eli, der hohe Priester, ein fetter, phlegmatischer und gelassener Mann, erlebte einige 90;

Elisa, streng gegen sich selbst und andre; ein Verächter aller Bequemlichkeiten und Reichthümer weit über 100 Jahre.

Die Könige der Egyptier brachten ihre Alter nur etwas über 50 Jahre.

Epimenides von Creta, soll 157 Jahre alt geworden seyn.

Anacreon, der lustige schwärmerische Dichter erlebte 80 Jahre.

Gorgias, ein grosser Redner und ein viel gereister, und im Umgange und Unterricht der Jugend lebender Mann, brachte sein Alter auf 108 Jahre.

Democrit, ein Freund und Forscher der Natur, und dabey von guter Laune und heiterm Sinne, wurde 109 Jahre alt.

Hippokrates ein Arzt wurde 104 Jahre alt. Sein Leben bestand in Krankenbesuchen und Reisen.

Plato, eines der göttlichsten Genie's, die je gelebt haben, und ein Freund der Ruhe und stillen Betrachtung, erlebte 81 Jahre.

Pytagoras, dessen Lehre vorzüglich gute Diät, Mässigkeit der Leidenschaften und Gymnastik empfahl, wurde auch sehr alt.

Cato, der Mann von eisenem Körper und Seele, ein Freund des Landlebens und ein Feind der Aerzte, wurde über 90 Jahre alt.

Terentia, die Römerinn, des Cicero's Frau, wurde troz ihrer vielen Unglücke, des Kummers und des Podagra's 103 Jahre alt.

Livia, gleichfalls eine Römerinn, Augusts Gemahlinn eine herrschsüchtige, leidenschaftlich, dabey aber doch glückliche Frau, erlebte 90 Jahre.

Luceja, die römische Theateraktrice, welche sehr jung zum Theater kam, war hundert Jahre Aktrice, und erschien noch im 112ten Jahre auf dem Theater.

Plinius zeuget, daß zu Vespasians Zeiten in dem Theil von Italien, der zwischen den Appeninnen und dem Po liegt, 124 Menschen lebten, welche über 100 Jahre alt waren; nämlich 54 von 100 Jahren, 57 von 110 Jahren, 2 von 125 J., 4 von 130 J., 4 von 135 bis 137 J., 3 von 140. Ausser diesen fanden sich noch besonders: in Parma 5 von 120 J., 2 von 130 J. In Piacenza eine von 130 J.; in Fauentia eine Frau von 132 Jahren; in Vellejacium erreichten 10 Menschen 110 und 4 120 Jahre.

Könige und Fürsten der alten Zeit haben nur wenige das 80te Jahr erreicht; die

der neuesten Zeit selten über 70. Nur Friedrich II. der das mühe- und strapazenvollste Leben führte, erreichte 76 Jahre.

Aurengzeb erreichte zwar 100 Jahre, aber er ist nicht sowohl als König, sondern vielmehr als Nomade zu betrachten.

Päbste haben unter ungefähr 300 nicht mehr als 7 ein Alter von 80 Jahren erreicht oder überschritten, ungeachtet sie erst im hohen Alter zu dieser Würde gelangen, also auch vielmehr Vortheil voraus haben.

Klostergeistliche und Eremiten, die bey der strengsten Diät, Selbstverläugnung und Abstraktion, gleichsam entbunden von den menschlichen Leidenschaften und dem Umgange, der sie rege machen kann, doch mit körperlicher Bewegung und dem Luftgenuß verbunden, erreichten manche ein auffallend hohes Alter, z. B.

Johannes der Apostel wurde 93 J. alt.

Paulus der Eremit, bey einer fast unglaublich strengen Diät in einer Höhle 113 J.

Antonius, der heilige, wurde 105 Jahre alt. In der neuern Zeit, wo die frugale Diät einige Abänderungen erlitt — sind solche Beispiele weit seltener. —

Philosophen haben selbst in den neuern Zeiten viel Vorzug erhalten. So wurden Kepler, Baco, Newton, Euler, Kant ꝛc. sehr alt. Letzterer bewies, daß die Philosophie nicht nur das Leben lange erhalten, sondern auch im höchsten Alter die treueste Gefährtin und eine unerschöpfliche Quelle der Glückseligkeit für sich und andere bleiben kann, ungeachtet er gegen 60 Jahre an der Lungensucht litt.

Dichter scheinen doch noch mehr Vorzug zu behaupten. Sophokles, Pindar, Young, Haller, Voltaire, Bodmer, Metastasio, Gleim, Utz, Wieland ꝛc. haben ein hohes Alter erreicht.

Landleute, Jäger, Gärtner und Soldaten — übertreffen jene ausserordentlich im hohen Alter. Denn nur in diesen Ständen erreichen die Menschen noch jetzt ein Alter von 140 — 150 Jahren.

Joannes de Temporibus, starb in Oberdeutschland im Jahre 1128 in einem Alter von 360 Jahren. Er soll Karl des Grossen Waffenträger gewesen seyn.

Jenkins in Yorkshire ein Soldat starb 1670 im 169 Jahre. Seine letzte Beschäf-

tigung war Fischerey. Als er schon weit über hundert Jahre hinaus war, konnte er in starken strömen noch schwimmen.

Parre ebenfalls ein Engländer aus Shrophire, ein Bauersmann, der sich mit seinen täglichen Arbeiten ernähren mußte, starb im Jahre 1635 in London. Er wurde 152 Jahre und 9 Monate alt, und würde sehr wahrscheinlich noch älter geworden seyn, wenn er nicht auf Befehl des Königs nach London gekommen und königlich traktirt worden wäre. Gehör und Verstand blieben beständig gut. Er verheirathete sich zum letzten Male in seinem 120sten Jahre mit einer Wittwe. Bey seiner Sektion wurden alle seine Eingeweide im gesundesten Zustande gefunden. Er war nur an zu schneller Ueberfüllung gestorben.

Longneville, de, ein Franzos erlebte 110 Jahre, während welchen er 10 Weiber hatte, die letzte im 99 Jahre, die ihm noch im 101sten einen Sohn gebar.

Draakenberg, ein Däne starb 1772 im 146sten Jahre. Er war ein Mann von ziemlich heftigem Temperament, und zeigte seine Stärke noch in seinen letzten Jahren.

Effigham starb 1757 zu Cornwallis im 144sten Lebensjahre als Taglöhner. Von armen Aeltern geboren, war er von Kindheit auf zur Arbeit gewöhnt, diente lange als Soldat, wohnte der bekannten Schlacht bey Höchstädt bey. Zu bemerken ist, daß er in seiner Jugend nie hitzige und starke Getränke genossen, immer sehr mässig gelebt und nur selten Fleisch gegessen hat. Acht Tage vor seinem Ende machte er noch eine Reise von drey Meilen.

Stender, ein arbeitsamer Bauersmann im Hollsteinischen starb 1792 im 103ten Lebensjahre. Seine Nahrung war fast lauter Grütze und Buttermilch, äusserst selten Fleisch. Aergern konnte er sich gar nicht.

Mittelstedt, ein Soldat, der alle Feldzüge unter Friedrich I. und II. mitgemacht hatte — starb 1792 in Preußen im 112ten Jahre. Im 110ten Jahre heyrathete er das drittemal.

Kauper in Neus im Kölnischen starb im Jahre 1792 im gleichfalls 112ten Lebensjahre. Er war von starkem Körperbau, gewohnt täglich einen Spaziergang zu machen,

konnte immer ohne Brille lesen, und behielt auch bis ans Ende seine Vernunft.

Molza, der kaiserliche General, welcher siebenmal schwer verwundet wurde, starb 1792 im 78sten Lebensjahre.

Gray, Helena, klein von Person, sehr munter und launigt, starb im 105ten Jahre gegen das Ende des achtzehnten Jahrhunderts. Sie bekam wenige Jahre vor ihrem Ende noch neue Zähne. Zur selben Zeit lebte auch in Fife

Garik, 108 Jahre alt. Er war ein berühmter Schriftsteller und noch sehr munter. Auch in Philadelphia der Schuster

Glan im 114ten Jahre. Er aß und trank behaglich, verdauete gut und arbeitete die ganze Woche. Seine dritte Frau war erst 30 Jahre alt und mit seiner Amtsführung zufrieden.

Capellis, B. v., starb 1770 zu Meran in Tirol 104 Jahre alt. Er hatte vier Frauen; im 14ten Jahre die erste und im 84sten die vierte geheirathet. Er verlor seine Munterkeit erst in den letzten Monaten seines Lebens, brauchte nie eine Brille, und machte im höchsten Alter noch oft zwey Stunden Wegs zu

Fuß. Seine gewöhnliche Kost waren Eyer; nie gekochtes Fleisch, nur selten gebratenes, aber immer sehr wenig. Thee trank er häufig mit Rosoglis und Zuckerbrod.

Senish, ein Bauer in Puy in Limoges, starb im Jahre 1770 im 111ten Lebensjahre. Seine gewöhnliche Kost waren Kastanien und Türkischkorn. Nie hatte er Ader gelassen, und nie etwas zum Abführen genommen.

Wunder, Georg, aus dem Salzburgischen, starb 1761 zu Greiz im Voigtlande, im 136sten Lebensjahre. Seine Frau starb etliche Jahre später im 110ten Lebensjahre.

Nobs, in der engl. Grafschaft Kent, starb gegen Ende des achtzehnten Jahrhunderts im 96sten Lebensjahre. Er hielt so streng auf Diät, daß die älteste Bekanntschaft ihn nicht vermochte irgendwo einzusprechen und Erfrischung zu nehmen. Nie erlaubte er sich früher zu trinken, als bis er seinen Krug voll durch Arbeit verdient hatte.

Surrington, Jos., starb 1797 in einem kleinen Dorfe unweit Bergen in Norwegen im 160sten Lebensjahre. Behielt bis zum Tod seinen Verstand, war mehrmals

verheirathet; sein ältester Sohn war damal 103 und der jüngste 9 Jahre alt.

Bürgel, ein Zimmermann, starb zur selben Zeit bey Jena im 104ten Jahre. Er hatte täglich gearbeitet, zuletzt Garn gesponnen, und ist hinter seinem Spinnrad sanft eingeschlafen, wie jeder Mensch es wird, wenn er diät und recht lebt. Ausgenommen wenn er durch einen ausserordentlichen Zufall dahin gerafft wird.

Im Juni 1813 lebte in Waltsch (Ellenbogner Kreis in Böhmen) eine Wittwe von 113 Jahren noch sehr munter. Ihre Schwester wurde 99 Jahre alt. In Szenitz im Neutraer Komitat ein Jude von 108 Jahre. Er hat nie Medizin genommen, war noch ganz rüstig und versprach noch ein höheres Alter. Dessen Bruder war 98 Jahre alt und so frisch, daß er alle Jahre noch eine Fußreise nach Brünn, ohne die geringste Unbequemlichkeit machen konnte.

Albert, Joh. G. bürgerl. Einwohner in Obersielmingen (Königreich Würtemberg) starb am 16. Sept. 1813 im 100sten Lebensjahre. Ausser einem im 70sten Jahr gehab-

ten Fieber hatte er keine Krankheit ausgestanden.

Anderson, Sarah, starb am 20. Sept. 1813 in Providemegrove auf Jamaika in einem Alter von 140 Jahren. Sie war in den drey letzten Jahren bettlägerig.

Schabon, Philipp, Eisenhüttenarbeiter, starb zu Rybnik in Schlesien den 13. Dez. 1813 im 115ten Lebensjahre. Er war ein sehr ordentlicher guter Mann und viermal verheirathet.

Carvalho, Mos. Gomes, starb zu Amsterdam im 107ten Lebensjahre A. C. 1813. Er hatte zwey Frauen und schon im J. 1804 sah er die fünfte Generation seines Stammes und einen Urenkel. Er hatte im Tode noch alle Zähne, und nie bediente er sich einer Brille. Sein Getränk war Wasser mit ein wenig Milch vermischt, und alle Tage ein kleines Gläschen Schnaps.

Krieger in Ohlau (Schlesien) starb zur selben Zeit, 100 Jahre und 9 Monate alt.

Neumann, Mich. Ernst, starb den 20. Juni 1814 zu Greifswalde im Alter von 104 Jahren. Er war Zimmermann und Taglöhner. Dessen Vater wurde 106 Jahre alt.

Frachini von Fraskati starb im August 1814 in ihrem 115ten Jahre; sie hatte bis in ihren Tod eine beneidenswerthe feste Gesundheit genossen.

Panico, Camilla, starb den 28. Sept. 1814 in Neapel im 105ten Jahre. Sie hatte bis ans Ende ein frisches Ansehen.

Scohin, die Wittwe, starb am 7. Okt. 1814 in Solre an der Sambre, 104 Jahre alt. Sie besorgte bis an ihr Ende die häuslichen Geschäfte, und gieng alle Sonn- und Feyertage in eine 1/2 Stunde entfernte Kirche.

Zippora, Philippus, aus Neustadt an der Hardt, starb den 7. Nov. 1814 in Frankfurt 103 Jahre alt.

Wagner, Johann, starb den 26. Nov. 1814 in Neuburg an der Donau, 113 Jahre alt. Er lernte in seiner Jugend das Maurerhandwerk, und diente in der Folge als baier. Husar bis 1788, von welcher Zeit an er wieder die Maurerprofession trieb. Im 96sten Jahre bestieg er noch die höchsten Dächer.

Moustie', Jean, im Loth- und Garronne-Departement in Frankreich, starb im Jahre 1814 in einem Alter von 115 Jahren.

Gaughen, Thomas, ein Landmann bey Craßmore in Irrland, und

Beaty, ein Pächter bey Dublin, starben im Jahre 1814 in einem Alter von 112 Jahren. Dieser Letzte machte kurz vor seinem Ende noch täglich einen Spaziergang von 4 — 5 engl. Stunden. Sein ältester Sohn war eben 84 Jahre alt.

Im Jahre 1814 starben in Neapel vier Männer und 13 Weiber, die alle das hundertste Lebensjahr zurück gelegt hatten. Ein Mann erreichte das 108te und ein Weib das 110te Jahr.

Wyatt, eine Bauersfrau zu Muttay in England lebte im September 1814 im 101ten Jahre so gesund, daß sie noch viele ländliche Arbeiten verrichten konnte, und

Brow ein Neger in Newyork bey Beavertowa im 129sten Jahre noch bey guter Gesundheit.

Contieri, der Oberst, starb zu Venedig den 11. Jan. 1815 im 101ten Lebensjahre.

Brignol, Peter, ein Landmann starb am 24. Febr. 1815 im 105ten Lebensjahre in einem Spital zu Genua.

Jakob, Joh. Peter, ein Bortenmacher in Augsburg, starb am 4. März 1815, 98 Jahre alt.

Königsdörfer, Maria, starb den 30. April 1815 in Lutzingen bey Höchstädt in Baiern an der Donau, 93 Jahr und 10 Monat alt. Ausser einem 92 jährigen Bruder hinterließ sie von 13 Kindern 3 Söhne, 4 Töchter, 51 Enkel und Urenkel im Leben.

Marvin, der Kupferstecher in Paris, starb im Okt. 1815 im 102ten Jahre seines Alters. Er wurde den 4. Okt. mit der nachfolgenden

Girardin, Wittwe, am nämlichen Tag begraben. Diese war 103 Jahr und 5 Monat alt.

Debieu, Jos. starb den 13. Nov. 1815 in Mensencomme, (Gersdepartement) im 106. Jahre seines Lebens. Er war Taglöhner, und behielt seine Geisteskräfte bis zum letzten Augenblick.

Meynie de Guillon, starb zu Bordeaux 104 Jahre und 10 Monat alt, im Nov. 1815. Er hatte noch alle seine Zähne, und genoß in den letzten Jahren seines Lebens nur

auf dem Ofen getrocknetes Brod, das so hart war, wie Zwieback.

Torma, Joh. zu Dabas im Pesther Comitat und seine Frau starben im Jahre 1815, jedes 103 Jahre alt. Sie waren bis ans Ende gesund und munter.

Mosciski, Jos., in Wulka bey Lemberg, starb im Jahr 1815 in einem Alter von 108 Jahren, und zu gleicher Zeit auch

Kaminski, Gregor, ein ehemal. Koch in Lemberg, 113 Jahre alt.

Hübner, Peter, von Mochenthal im Würtembergischen starb am 7. Febr. 1816 in einem Alter von 107 Jahren und 21 Tagen. Bey einer äußerst mässigen Lebensweise konnte er bis in sein 100tes Lebensjahr ohne Brille lesen, war nie krank; nur fünf Tage vor seinem Ende sank seine Lebenskraft. In seiner ersten Ehe zeugte er 16, in der zweyten, in die er erst im 70sten Lebensjahre trat, 9 Kinder; das jüngste im 83sten Jahre seines Alters.

Veutier, die Wittwe, starb im März 1816 in Annebre bey Vire in der Normandie im 116ten Lebensjahre.

Haller, welcher die meisten Beispiele des menschlichen Alters gesammelt hat, fand

folgendes Verhältniß der relativen Lebensdauer:

von 100	bis 110	Jahren,	über	1000.
— 110	— 120	—	—	60.
— 120	— 130	—	—	29.
— 130	— 140	—	—	15.
— 140	— 150	—	—	6.
—	169	—	—	1.

In Ansehung der Kürze des menschlichen Alters zeichnen sich besonders Berg- und Hüttenarbeiter, die in giftiger Ausdünstung leben, aus. Es giebt Gruben die viel Arsenik und Cobald enthalten, wo die Arbeiter selten über dreyßig Jahre kommen.

Noch einen Blick auf den Unterschied des Alters nach der Landesart:

Schweden, Norwegen, Rußland, Dänemark und England, Irrland und Schottland stehen oben an; denn sie haben unstreitig die ältesten Menschen hervorgebracht. In Irrland zählte man in einem einzigen mittelmässigen Orte 80 Personen über 80 Jahre.

In Frankreich starb im Jahre 1757 noch ein Mann von 121 Jahren, doch ist das hohe Alter weit seltener.

In Italien sind nur von den nördlichen Provinzen solche Beispiele bekannt.

Spanien liefert Beispiele von 110 Jahren, aber sehr wenige.

Griechenland, das eine schöne und gesunde Lage hat, theilt noch immer den Ruhm des hohen Alters. Turnefort traf noch zu Athen einen Konsul von 118 Jahren. Schade, daß es noch immer unter dem harten Druck der Türken seufzen muß! Unter einer guten Regierung würde sich die Volkszahl binnen einigen Jahren verdoppeln.

Egypten und Indien liefern Beyspiele von sehr hohem Alter, besonders unter den Braminen, Anachoreten und Einsiedlern, welche die Faulheit der andern Einwohner dieser Länder nicht nachahmen.

Von Ungarn liefern nur einige Gegenden solche Beispiele.

Deutschland zählt zwar viele, doch wenige Beispiele von ausserordentlichem Alter.

In Holland erhebt sich das Alter selten bis zum hundertsten Jahre.

Grundlagen und Kennzeichen der Lebensdauer des Menschen.

(Nach Hufeland.)

Jemehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen getreu bleibt, desto länger lebt er — je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer. In einer gewissen Mittelmässigkeit des Standes, des Klimas, der Gesundheit, des Temperaments, der Leibeskonstitution, der Geschäfte, der Diät u. s. w. liegt das große Geheimniß um alt zu werden.

1) In der ersten Lebenshälfte ist thätige, strapazante, in der letzten aber eine ruhigere gleichförmigere Lebensart am zuträglichsten. Denn nicht ein einziges Beispiel findet man, daß ein Müssiggänger ein ausgezeichnetes hohes Alter erreicht hätte.

2) Das Leben auf dem Lande oder in kleinen Städten, ist der Verlängerung günstiger, als in großen Städten. Hier stirbt jährlich einer von 25 — 30, auf dem Lande aber rechnet man einen von 40 — 50.

3) Muß vor allen Dingen der Magen und das ganze Verdauungssystem gut beschaffen seyn. — Es ist unglaublich, von

welcher Wichtigkeit dieser Großmächtigste aller Herrscher im animalischen Reiche in dieser Hinsicht ist, und man kann mit vollem Rechte behaupten, ohne einen guten Magen ist es unmöglich ein hohes Alter zu erlangen.

In zweyerley Rücksicht ist der Magen der Grundstein des langen Lebens: Einmal, indem er das erste und wichtigste Restaurationsorgan unsrer Natur ist, die Pforte, wodurch alles, was unser werden soll, eingehen muß, die erste Instanz, von deren guten oder schlechten Zustand nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität unsers Ersatzes abhängt. — Zweitens, indem durch die Beschaffenheit des Magens selbst die Einwirkung der Leidenschaften, der Krankheitsursachen und anderer zerstörenden Einflüsse auf unsern Körper modificirt wird. — Er hat einen guten Magen, sagt man im Sprichwort, wenn man jemand karacterisiren will, auf den weder Aerger, noch Kummer, noch Kränkungen schädlich wirken, und gewiß, es liegt viel Wahres darinne. — Alle diese Leidenschaften müssen vorzüglich den Magen afficiren, von ihm gleichsam empfunden und angenommen werden, wenn sie in unser Physisches über-

gehen und schaden sollen. Ein guter, robuster Magen nimmt gar keine Notiz davon. Hingegen ein schwacher, empfindsamer Magen wird alle Augenblicke durch so etwas in seiner Verrichtung gestört, und folglich das so wichtige Restaurations-Geschäft unaufhörlich unterbrochen, und schlecht betrieben. — Eben so ist es mit den meisten physischen Krankheitseinflüssen; die meisten machen ihren ersten Eindruck auf den Magen; daher Zufälle der Verdauung immer die ersten Zeichen der Krankheiten sind. Er ist auch hier die erste Instanz, durch welche sie in unsern Körper wirken, und nun die ganze Oekonomie stören. Ueberdies ist er ein Hauptorgan, von welchem das Gleichgewicht der Nervenbewegungen, und besonders der Antrieb nach der Peripherie abhängt. Ist er also kräftig und wirksam, so können sich Krankheitsreize gar nicht so leicht fixiren, sie werden entfernt und durch die Haut verflüchtigt, ehe sie noch wirkliche Störung des ganzen bewirken, d. h. die Krankheit hervorbringen konnten.

Einen guten Magen erkennt man nicht bloß aus dem trefflichen Appetit, denn dieser kann auch Folge irgend eines Reizes

seyn, sondern vorzüglich aus der leichtern und vollkommnern Verdauung. Wer seinen Magen je gefühlt hat, der hat schon keinen recht guten Magen. Man muß gar nicht fühlen, daß man gegessen hat, nach Tische nicht schläfrig, verdrossen oder unbehaglich werden, früh Morgens keinen Schleim im Halse haben, und gehörige und gut verdaute Ausleerungen.

Die Erfahrung lehrt uns auch, daß alle die, welche ein hohes Alter erreichten, sehr guten Appetit hatten, und selbst noch im höchsten Alter behielten.

Zur guten Verdauung sind nun gute Zähne ein sehr nothwendiges Stück, und man kann sie daher als sehr wesentliche Eigenschaften zum langen Leben ansehen, und zwar auf zweyerley Art. Einmal sind gute und feste Zähne immer ein Hauptkennzeichen eines gesunden festen Körpers und guter Säfte. Wer die Zähne sehr frühzeitig verliert, der hat schon mit einem Theil seines Körpers gewissermassen auf die andre Welt pränumerirt. — Zweytens sind die Zähne ein Hauptmittel zur vollkommnen Verdauung, und folglich zur Restauration.

4) Gut organisirte Brust und Respirationswerkzeuge. Man erkennt sie an einer breiten gewölbten Brust, der Fähigkeit, den Athem lange zu halten, starker Stimme und seltnen Husten. Das Athemholen ist eine der unaufhörlichsten und nothwendigsten Lebensverrichtungen; das Organ der unentbehrlichsten geistigern Restauration, und zugleich das Mittel, wodurch das Blut unaufhörlich von einer Menge verdorbener Theilchen befreyt werden soll. Bey wem also diese Organe gut bestellt sind, der besitzt eine grosse Assekuranz auf ein hohes Alter, und zwar auch darinn, weil dadurch den destruirenden Ursachen und dem Tode eine Hauptpforte genommen wird, durch welche sie sich einschleichen können. Denn die Brust gehört unter die vorzüglichsten atria mortis (Angriffspunkte des Todes.)

5) Ein nicht zu reizbares Herz. Es ist bekannt, daß eine Hauptursache unserer innern Konsumtion oder Selbstaufreibung in dem beständigen Blutumlauf liegt. Der, welcher in einer Minute 100 Pulsschläge hat, muß sich also ungleich schneller aufreiben, als der, welcher deren nur 50 hat. Die Menschen folglich, welche beständig einen etwas

gereizten Puls haben, bey denen jede kleine Gemüthsbewegung, jeder Tropfen Wein, sogleich die Bewegung des Herzens vermehrt, sind schlechte Kandidaten zum langen Leben, denn ihr ganzes Leben ist ein beständiges Fieber, und es wird dadurch auf doppelte Art der Verlängerung des Lebens entgegen gearbeitet, theils durch die damit verknüpfte schnellere Aufreibung, theils weil die Restauration durch nichts so sehr gehindert wird, als durch einen beständig beschleunigten Blutumlauf. Es ist durchaus eine gewisse Ruhe nothwendig, wenn sich die nährenden Theilchen anlegen, und in unsre Substanz verwandeln sollen. Daher werden solche Leute auch nie fett.

Also ein **langsamer gleichförmiger Puls** ist ein Hauptmittel und Zeichen des langen Lebens.

6) **Gehöriger Grad und Vertheilung der Lebenskraft; gutes Temperament, Ruhe, Ordnung und Harmonie** in allen innern Verrichtungen und Bewegungen ist ein Hauptstück zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens, dieses beruht aber vorzüglich auf einen gehörigen Zustand

der allgemeinen Reizbarkeit und Empfindlichkeit des Körpers, und zwar muß dieselbe überhaupt weder zu groß, noch zu schwach, dabey aber gleichförmig vertheilt seyn, kein Theil verhältnißmäßig zu viel oder zu wenig haben. — Ein gewisser Grad von Unempfindlichkeit, eine kleine Beimischung von Phlegma, ist also ein äußerst wichtiges Stück zur Verlängerung des Lebens. Sie vermindert zu gleicher Zeit die Selbstaufreibung, und verstattet eine weit vollkommnere Restauration, und wirkt also am vollständigsten auf Lebensverlängerung. Hieher gehört der Nutzen eines guten Temperaments, welches in so fern eine Hauptgrundlage des langen Lebens werden kann. Das Beste ist in dieser Absicht das Sanguinische, mit etwas Phlegma temperirt. Dies giebt heitern frohen Sinn, gemässigte Leidenschaften, guten Muth, genug die schönste Seelenanlage zur Longävität. Schon die Ursache dieser Seelenstimmung pflegt gewöhnlich Reichthum an Lebenskraft zu seyn. Und da nun auch Kant bewiesen hat, daß eine solche Mischung von Temperament das Geschickteste sey, um moralische Vollkommenheit zu erlangen, so

glaube ich, man könne dasselbe wohl unter die größten Gaben des Himmels rechnen.

7) Gute Restaurations- und Heilkraft der Natur, wodurch aller Verlust, den wir beständig erleiden, nicht allein ersetzt, sondern auch gut ersetzt wird. Sie beruht nach dem obigen auf einer guten Verdauung und auf einen ruhigen gleichförmigen Blutumlauf. Ausser diesem gehört aber noch dazu: die vollkommne und rege Wirksamkeit der einsaugenden Gefäße, (des lymphatischen Systems,) und eine gute Beschaffenheit und regelmässige Wirkung der Absonderungsorgane. Jenes bewirkt, daß die nährenden Substanzen leicht in uns übergehen, und an den Ort ihrer Bestimmung gelangen können, dieses, daß sie vollkommen von allen fremden und schädlichen Beimischungen befreyt werden, und völlig rein in uns kommen. Und dieß macht eigentlich den Begriff der vollkommensten Restauration aus.

Es ist unglaublich, was dieses Talent für ein großes Erhaltungsmittel des Lebens ist. Bey einem Menschen, der dieses hat, kann wirklich die Konsumtion außerordentlich stark seyn, und er verliert dennoch nichts

dadurch, weil er sich äusserst schnell wieder ersetzt. Daher haben wir Beispiele von Menschen, die selbst unter Debauchen und Strapazen sehr alt wurden. So konnten z. B. ein Herzog von Richelieu, ein Ludwig XV. rc. alt werden.

Eben so muß auch eine gute Heilkraft der Natur damit verbunden seyn; d. h. das Vermögen der Natur, sich bey Unordnungen und Störungen leicht zu helfen, Krankheitsursachen abzuhalten und zu heilen, Verletzungen wieder herzustellen. Es liegen erstaunliche Kräfte der Art in unsrer Natur, wie uns die Beispiele der Naturmenschen zeigen, welche fast gar keine Krankheiten haben, und bey denen die fürchterlichsten Wunden ganz von selbst heilen.

8) Ein gleichförmiger und fehlerfreyer Bau des ganzen Körpers. Ohne Gleichförmigkeit der Struktur wird nie Gleichförmigkeit der Kräfte und Bewegungen möglich seyn, ohne welche es doch unmöglich ist, alt zu werden. Ueberdies geben solche Fehler der Struktur leicht zu örtlichen Krankheiten Gelegenheit, welche zum Tode führen können, daher wird man auch nicht finden,

daß ein Verwachsener ein sehr hohes Alter erreicht.

9) Kein Theil, kein Eingeweide darf einen vorzüglichen Grad von Schwäche haben. sonst kann dieser Theil am leichtesten zur Aufnahme einer Krankheitsursache dienen, der erste Keim einer Störung und Stockung, und gleichsam das Atrium mortis werden. Es kann bey übrigens sehr guter und vollkommner Organisation dieß der heimliche Feind werden, von welchem hernach die Destruktion aufs Ganze ausgeht.

10) Die Textur der Organisation muß von mittlerer Beschaffenheit, zwar fest und dauerhaft, aber nicht zu trocken oder zu rigide seyn. Wir wissen, daß durch alle Klassen organischer Wesen ein zu hoher Grad von Trockenheit und Härte der Lebensdauer hinderlich ist. Bey dem Menschen muß sie es am allermeisten seyn, weil seine Organisation seiner Bestimmung gemäß, die zarteste ist, und also durch ein Uebermaas erdigter Theile am leichtesten unbrauchbar gemacht werden kann. Sie schadet also auf doppelte Art, theils, indem sie das Alter, den Hauptfeind des Lebens weit früher herbeiführt, theils,

indem dadurch die feinsten Organe der Restauration weit eher unbrauchbar gemacht werden. Die Härte unsrer Organisation, die zum langen Leben dienen soll, muß nicht sowohl in mechanischer Zähigkeit, als vielmehr in Härte des Gefühls bestehen, nicht sowohl eine Eigenschaft der gröbern Textur, als vielmehr der Kräfte seyn. Der Antheil von Erde muß gerade so groß seyn, um hinlängliche Spannkraft und Ton zu geben, aber weder zu groß, daß Unbeweglichkeit, noch zu klein, daß eine zu leichte Beweglichkeit davon entstünde; denn beides schadet der Lebensdauer.

11) Ein vorzüglicher Grund zum langen Leben liegt endlich in einer vollkommnen Organisation der Zeugungskraft.

Ich glaube, man hat sehr unrecht, dieselbe bloß als Konsumtionsmittel, und die Produkte als bloße Excretionen anzusehen, sondern ich bin überzeugt, daß diese Organe eins unsrer größten Erhaltungs- und Regenerationsmittel sind, und meine Gründe sind folgende:

a) Die Organe der Zeugung haben die Kraft die feinsten und geistigsten Bestandtheile

aus den Nahrungsmitteln abzusondern, zugleich aber sind sie so organisirt, daß diese veredelten und vervollkommneten Säfte wieder zurückgehen und ins Blut aufgenommen werden können. — Sie gehören also, eben so wie das Gehrin, unter die wichtigsten Organe zur Vervollkommnung und Veredlung unsrer organischen Materie und Kraft und also unsres Selbst. Die rohen Nahrungstheile würden uns wenig helfen, wenn wir nicht Organe hätten, die das feinste davon herausziehen, verarbeiten, und uns in dieser Gestalt wieder geben und zueignen könnten. Nicht die Menge der Nahrung, sondern die Menge und Vollkommenheit der Organe zu deren Bearbeitung und Benutzung ist es, was unsre Lebenskapazität und Fülle vermehrt, und unter diesen Organen behauptet gewiß das der Generation einen vorzüglichen Rang.

b) Was Leben geben kann, muß auch Leben erhalten. In den Zeugungssäften ist die Lebenskraft so konzentrirt, daß der kleinste Theil davon ein künftiges Wesen zum Leben hervorrufen kann. Läßt sich wohl ein größerer Balsam zur Restauration und Erhaltung unserer eigenen Lebenskraft denken?

c) Die Erfahrung lehrt zur Gnüge, daß nicht eher der Körper seine vollkommne Festigkeit und Konsistenz erhält, bis diese Organe ihre Vollkommenheit erlangt haben, und im Stande sind, diese neue Art von Säften zu erzeugen, und dadurch die neue Kraft zu entwickeln. — Der deutlichste Beweis, daß sie nicht bloß für andere, sondern zunächst und zuerst für uns selbst bestimmt sind, und einen so ausserordentlichen Einfluß auf unser ganzes System haben, daß sie gleichsam alles mit einem neuen noch nie gefühlten Karakter imprägniren. — Mit dieser Entwicklung der Mannbarkeit bekommt der Mensch einen neuen Trieb zum Wachsthum, der oft unglaublich schnell ist; seine Gestalt bekommt Bestimmtheit und Karakter; seine Muskeln und Knochen Festigkeit, seine Stimme wird tief und voll; eine neue Generation des Barthaars geht hervor; sein Karakter wird fester und entschloßner, genug, der Mensch wird nun erst an Leib und Seel ein Mann.

Bey manchen Thieren wachsen sogar um diese Zeit ganz neue Theile, z. E. Hörner, Geweihe, welche bey denen nie entstehen, die man verschnitten hat. Man sieht hieraus,

wie stark der Antrieb, der Zufluß der durch diese Organe hervorgebrachten neuen Kräfte und Säfte seyn muß.

d) Alle diese wichtigen Vervollkommnungen und Vorzüge fehlen dem, dem die Zeugungsorgane geraubt wurden; ein deutlicher Beweis, daß sie alle erst die Wirkung derselben und ihrer Absonderungen sind.

e) Kein Verlust anderer Säfte und Kräfte schwächt die Lebenskraft so schnell und so auffallend, als die Verschwendung der Zeugungskräfte. Nichts giebt so sehr das Gefühl und den Reiz des Lebens, als großer Vorrath dieser Säfte, und nichts erregt so leicht Eckel und Ueberdruß im Leben, als Erschöpfung daran.

f) Mir ist kein Beyspiel bekannt, daß ein Verschnittener ein ausgezeichnet hohes Alter erreicht hätte. Sie bleiben immer nur Halbmenschen.

g) Alle die, welche die höchste Stufe des menschlichen Lebens erreicht haben, waren reich an Zeugungskraft, und sie blieb ihnen sogar bis in die letzten Jahre getreu. Sie heiratheten noch im 100ten, 112ten und noch spätern Jahren.

h) Aber (was ich besonders zu bemerken bitte) sie waren mit diesen Kräften nicht verschwenderisch, sondern haushälterisch und ordentlich umgegangen. Sie hatten sie in der Jugend geschont, und alle waren verheirathet, gewiß das sicherste und einzige Mittel zur Ordnung in diesem Punkte.

Lassen Sie mich nun nach allem diesem, das Bild eines zum langen Leben bestimmten Menschen zeichnen. Er hat eine proportionirte und gehörige Statur, ohne jedoch zu lang zu seyn. Eher ist er von einer mittelmässigen Grösse und etwas untersetzt. Seine Gesichtsfarbe ist nicht zu roth; wenigstens zeigt die gar zu grosse Röthe in der Jugend selten langes Leben an. Seine Haare nähern sich mehr dem Blonden, als dem Schwarzen, die Haut ist fest, aber nicht rauh. Er hat keinen zu großen Kopf, große Adern an den Extremitäten, mehr gewölbte als flügelförmig hervorstehende Schultern, keinen zu langen Hals, keinen hervorstehenden Bauch, und große, aber nicht tief gefurchte Hände, einen mehr breiten als langen Fuß, fast runde Waden. Dabey eine breite gewölbte Brust, starke Stimme, und das Vermögen, den Athem lange

ohne Beschwerde an sich zu halten. Ueberhaupt völlige Harmonie in allen Theilen. Seine Sinne sind gut, aber nicht zu fein, der Puls langsam und gleichförmig.

Sein Magen ist vortrefflich, der Appetit gut, die Verdauung leicht. Die Freuden der Tafel sind ihm wichtig, stimmen sein Gemüth zur Heiterkeit, seine Seele genießt mit. Er ißt nicht bloß, um zu essen, sondern es ist ihm eine festliche Stunde für jeden Tag, eine Art von Wollust, die den wesentlichen Vorzug gegen andere hat, daß sie ihn nicht ärmer, sondern reicher macht. Er ißt langsam und hat nicht zu viel Durst. Großer Durst ist immer ein Zeichen schneller Selbstkonsumtion.

Er ist überhaupt heiter, gesprächig, theilnehmend, offen für Freude, Liebe und Hoffnung, aber verschlossen für die Gefühle des Hasses, Zorns und Neids. Seine Leidenschaften werden nie heftig und verzehrend. Kommt es je einmal zu wirklichem Aerger und Zorn, so ist es mehr eine nützliche Erwärmung, ein künstliches und wohlthätiges Fieber, ohne Ergießung der Galle. Er liebt dabey Beschäftigung, besonders stille Meditationen, angenehme Spekulationen — ist Optimist, ein Freund

der Natur, der häuslichen Glückseligkeit, entfernt von Ehr- und Geldgeitz und allen Sorgen für den andern Tag.

In der neuesten Zeit hat man mehr Fortschritte gemacht in der Kunst das Leben zu verkürzen, als zu verlängern. Charlatans — versprachen und versprechen noch den Lauf der Natur zu hemmen, wenn man ihre Goldtinkturen, Luft- und Wunderessenzen, Salze, himmlische Betten, magnetische Zauberkräfte u. s. w. gebraucht. Allein es zeigt sich zum Unglück der Käufer, daß sie mehr zum Nutzen der Verkäufer als der Käufer berechnet sind. Man sey daher äußerst vorsichtig.

Methode
zur Verlängerung des Lebens.

Also nicht Goldtinkturen, Lebenselixire, Salze und Wunderessenzen sind es, wodurch man das Leben verlängern kann. Sie bewirken meistens das Gegentheil. Hr. Dr. Hufeland glaubt, daß die Verlängerung auf viererley Arten möglich ist: 1) durch Vermehrung der Lebenskraft; 2) durch Abhärtung der Organe; 3) durch Retardation der Lebens-

konsumtion; 4) durch Erleichterung und Vervollkommnung der Restauration. Wir wollen einige davon prüfen:

1) Lebenskraft enthält jede Nahrung, und jede Luft die wir einathmen. Es kommt nur darauf an, unsere Organe in dem Stand zu erhalten, um sie recht geniessen zu können.

2) Abhärtung und Stärkung der Organe. Hier ist nur ein gewisser Grad zuträglich; ein zu großer sehr nachtheilig. Nicht sowohl Abhärtung der Fasern als des Gefühls ist's, was zur Verlängerung des Lebens beytragen kann. Wenn man also Abhärtung nur so weit treibt, daß sie die Fasern fest, aber nicht hart und steif macht, daß sie die zu große Reizbarkeit (eine Hauptursache der zu schnellen Aufreibung) abstumpft und aufhebt, und dadurch zugleich den Körper weniger empfänglich für zerstörende Wirkungen von aussen macht: so kann sie zur Lebensverlängerung verhülflich seyn.

3) Retardation der Lebenskonsumtion. Was heißt denn Leben des Menschen? Wahrlich nicht blos Essen, Trinken und Schlafen; denn sonst käme es so ziemlich mit dem eines Schweines überein. Das Le-

ben des Menschen hat eine höhere Bestimmung. Der Mensch soll wirken, handeln, geniessen; er soll nicht blos da seyn, sondern sein Leben soll die in ihm liegenden göttlichen Keime entwickeln, sie vervollkommnen, sein und anderer Glücke bauen. Kann man wohl von einem Menschen sagen: er lebt, wenn er sein Leben durch Schlaf, lange Weile oder gar durch einen langsamen Tod verlängert? Gewiß nicht. Der Zweck seines Lebens ist sich zu vervollkommnen. Kommt der Mensch dem nicht nach: so wird er nicht nur nicht alt, sondern ein feiner Selbstmörder.

Das Land- und Gartenleben ist eine wahre Quelle der ewigen Jugend. Glücklich ist der, dem das Loos fiel — sie benützen zu können. Leib und Seele bleiben hier in der schönsten Harmonie und dem besten Wohlseyn. Frohsinn, Heiterkeit und Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens. Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen als hier, nirgends wirkt alles so auf Erhaltung der Gesundheit und eines langen Lebens hin, als hier. Wer eine solche Gelegenheit vermißt, der sorge, daß sein Sinn für die Natur nicht erstirbt.

Um es zu verhüten, muß man sich nie zu lange von der Natur entfernen. Man muß sich solche durch naturgeschichtliche Bücher und Gedichte, Bilder und Malereyen dafür erwärmen.

Diät und Mässigkeit. Wir wissen bereits, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, welche keine ausgesuchte strenge Diät hielten, aber sparsam lebten. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der mehr im Freyen und Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln bedarf. Die künstliche Diät wird nur durch künstliches Leben nöthig.

Essen muß immer mit unserer körperlichen Arbeit oder Bewegung in Verhältniß stehen, und bey froher Stimmung geschehen. Denn was in Freuden und Scherz genossen wird, das giebt gutes und leichtes Blut. Es soll nur zu bestimmten Zeiten geschehen, z. B. alle sechs Stunden. Denn nichts ist der Gesundheit nachtheiliger, als das beständige oder unordentliche Essen. Man halte sich immer mehr an Vegetabilien als an Fleischspeisen, da diese leicht vollblütig machen, und das Aderlassen in hundert Fällen neun und neunzigmal nicht nützlich, ja fast immer schädlich ist, (man lese meine 12 Kunststücke S. 6. u. s. w.)

Unmässigkeit im Essen, besonders der mit ost- und westindischen Gewürzen verfeinerten Speisen, das Trinken aller geistigen Getränke beschleunigen die Lebenskonsumtion auf die fürchterlichste Art, und machen das Leben eigentlich zu einem Verbrennungsprozeß. Sie erzeugen Schärfe, Trockenheit, künstliches Alter, Husten, Lungenkrankheiten, Wassersucht und was noch das Schlimmste ist, eine solche Abstumpfung des Gefühls, daß kein Reiz mehr wirkt, und sie selten zu retten sind, wenn sie von einer Krankheit befallen werden.

Wasser ist das beste und gesündeste Getränk, das erste Geblütsreinigungsmittel für Vollblütige, und doch so sehr verachtet — ja von vielen unwissenden Menschen ein für schädlich gehaltenes Getränk. Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Herr General-Chirurgus Theden in seinen neuen Bemerkungen sagt, der sein damals mehr als achtzigjähriges Leben, hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 bis 8 Quart frischem Wasser zuschreibt, den er seit mehr als vierzig Jahren machte. Er war zwischen dem

dreißigsten und vierzigsten Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfieng, verloren sich alle die Zufälle, und auch er war in der spätern Hälfte seines Lebens weit gesünder als in der frühen, und völlig frey von Hypochondrie. — Aber die Hauptsache ist, es muß frisch, (d. h. aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen, frisch geschöpft und gehörig verstopft) seyn, denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respekt dafür einflößen können:

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein fürtreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Galle- und Fäulniß tilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und salzichten Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert

die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Exkretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, wenn wir Wasser trinken.

Der Wein erfreuet des menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn die sind am ältesten geworden, welche ihn nicht tranken.

Bier ist als Ersatz des Wassers zu benutzen, für Menschen, die einen zu schwachen Magen, oder einen entkräfteten Körper haben. Es muß aber gut zubereitet seyn.

Tabackrauchen- und Schnupfen — ist das Unbegreiflichste — sagt Hufeland. Etwas unkörperliches, schmutziges, beissendes, übelriechendes, kann ein solcher Lebensgenuß, ja ein solches Lebensbedürfniß werden, daß es Menschen giebt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis sie Rauch durch Mund und Nase ziehen. Unentbehrlich zum Wohlseyn und zur Glückseligkeit sind sie nicht, denn wir sehen die, die nicht rauchen, eben so heiter, eben so glücklich,

eben so gesund, ja noch gesünder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen sagen, die diese Gewohnheit hat, besonders der jungen Leute willen, die dieses lesen, und die noch die freye Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Tabackrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaß, schwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu Kopfbeschwerden und Brustkrankheiten, und kann denen, die hektische Anlage haben, Bluthusten und Lungensucht zuziehen. Ueberdies giebt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Mensch Bedürfnisse hat, desto mehr wird seine Freyheit und Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher Jedermann dafür, und werde mich sehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieser üblen Sitte beytragen kann.

Das Schnupfen ist nicht viel besser, und in Absicht der Unreinlichkeit noch schlimmer. Ueberdies reizt es die Nerven und schwächt sie am Ende, und erzeugt Kopf- und Augenkrankheiten.

Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnu-

pfens ausnehmend vermehrt, die mancherley Zusätze und Beizen, wodurch die Tabacksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publikums sind. Es ist mir unbegreiflich, daß die Gesundheitspolizeyen, die alle Consumtibilien so genau beobachten, diese jetzt so wichtige Klasse derselben nicht genauer untersuchen, denn es ist doch wohl am Ende einerley, ob ein Mensch durch Verschlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur ein Faktum zum Beyspiel, was ich ganz genau weiß. In einer Tabacksfabrik war es herkömmlich, den spanischen Taback immer mit rother Mennige zu vermischen, um ihm schönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier schnupften also die Käufer täglich eine Portion Bleykalk, das fürchterlichste schleichende Gift. Muß man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftaback unheilbare Blindheiten und Nervenkrankheiten nach sich ziehen, und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betrügereyen der Dunkelheit zu entziehen, und keinem Rauch- oder Schnupftaback den Verkauf zu erlauben, bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden ist?

Arbeit und körperliche Bewegung. Der Mensch muß durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung erreichen will. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen

eben so natürlich, wie der zum Essen und Trinken. Wir haben auch gesehen, daß jene Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegungen und zwar in freyer Luft hatten. Wessen Beruf dieses nicht gestattet, suche es zu ersetzen durch mässiges Tanzen, Billardspielen, u. dgl.

Arbeit macht den Lebenslauf
noch einmal so munter,
froher geht die Sonne auf
froher geht sie unter.
Arbeit macht das Leben süß,
macht es nie zur Last,
der nur hat Bekümmerniß,
der die Arbeit haßt.

Lebensverkürzungen: überspannte Seelenstimmung und Leidenschaften, üble Laune, allzugrosse Geschäftigkeit, Traurigkeit, Kummer, Verdruß, Furcht, Angst, Neid und Mißgunst, Müssiggang, lange Weile, Krankheitseinbildung, unglückliche Ehen, zu vieles Schlafen, Mangel an körperlicher Bewegung und freyer Luft, behaupten einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens; den ersten aber zu viele Wärme, besonders in der Jugend, wenn sie anhaltend ist. Hier ist es, wo leider nur zu oft, der erste Grund zum wahren Verderben der Menschen gelegt wird. Die Menschen sind gleich einer Pflanze. Wenn

diese durch zu viel Wärme übertrieben wird: so wird sie vor der Blüthe absterben, oder nur eine verzärtelte Frucht tragen.

Diese Verkürzungsmittel zu vermeiden, sey unser Bestreben, und wir werden ruhig das höchste Alter erreichen. Denn die Natur schaffet keine Schmerzen für die Freuden des Lebens, die man in ihrer Ordnung genießt, es sind nur die Folgen strafbarer Ausschweifungen oder Vernachlässigungen, die theuer gebüßt werden müssen.

Lebensverlängerungsmittel hingegen: Beschäftigung, gesunder Zustand der Nahrungsmittel, aus denen wir restauriren, frühes Aufstehen vom Schlafe, gesunde Luft, angenehme und mässiggenossene Sinnesreize, glückliche Ehen, eine angenehme Seelenstimmung, frohe und mässige Affekten, neue unterhaltende grosse Ideen, ihre Schöpfung und Darstellung, Hoffnung, Liebe, Freude zum Leben, Frohsinn, enthalten den reinsten und besten Lebensbalsam. Und daß man sich dieselben durch physische und moralische Geisteskultur verschaffen kann, bin ich überzeugt. Wer es mit den Freunden des langen Lebens hält — wird alt; wer aber die Feinde vorzieht, d. h. unordentlich lebt, der verkürzt sein Leben selbst.

Die Kunst die Zeit zu benützen — ist die Kunst glücklich zu seyn.

Kreisbibliothek Regensburg

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Daisenberger, Johann M.

Die Kunst lange gesund und vergnügt zu leben auch als ein nützliches Preisebuch für die Jugend, und die Feyertagsschüler zu gebrauchen

Regensburg 1816

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.1475
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11107375-2